Nudeln mit Hokkaido-Kürbis an Orangen-Sahne-Sauce mit Basilikum



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Hokkaidokürbis	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Orangen	1 St.
Gemüsebrühe	300 ml
Schlagsahne	100 g
Spaghetti	500 g
Basilikum, frisch	20 g
Ziegenfrischkäse	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kürbis waschen, schälen, halbieren und mithilfe eines Löffels Kerne herauskratzen. Kürbis in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelstreifen darin ca. 2–3 Min. anschwitzen. Gewürfelten Kürbis zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Min. mitbraten. Inzwischen Orange waschen, halbieren und Saft auspressen. Kürbis mit Orangensaft, Brühe und Sahne ablöschen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 8–10 Min. köcheln.

3. Inzwischen Spaghetti in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Anschließend Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und fein schneiden. In einer Schüssel Ziegenfrischkäse mit zwei Dritteln des Basilikums mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In einer Schüssel oder dem Nudeltopf Pasta mit Kürbis und Frischkäsemischung gründlich vermischen. Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit restlichem Basilikum und etwas Pfeffer bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	767 kcal
Kohlenhydrate	120 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g